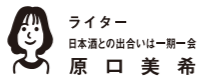


03 県庁地下で再会した「STOOL」の温かさ 美味しいご飯と、ほっと一息つける時間

STOOL



ライター
原口美希
日本酒の出会いは一瞬一瞬

県庁南、こころざしの森交差点近くで愛されていた「STOOL COFFEE」。2024年8月の閉店を惜しんだ方も多いのではないでしょうか。その温かい空間と味が、2025年5月、佐賀県庁地下の「SAGA CHIKA」に「STOOL」として帰ってきました。

新しいお店は、以前から人気だったカレーに加えて「日替わり定食」が登場。メインのプレートにご飯と味噌汁、小鉢、漬物がついて税込880円です。平尾店長がこだわるのは、名前を聞いただけで想像がつか「わかりやすい定食」。凝った料理ではなく、家庭では少し手間がかかるけど、誰もが「食べたい!」と思うような馴染み深いメニューが並びます。佐賀県産米を使った美味しいご飯も、米どころ佐賀の人間としてはたまりません。

日替わり定食の一番人気は「チキン南蛮」です。ほどよい酸味の南蛮酢に、やさしい甘さのタルタルが絡み、思わず「これこれ!」と頷いてしまうおいしさです。火曜日はフレンチシェフが作るハンバーグが登場するなど、毎日訪れても飽きさせない工夫と安心感のある美味しさが詰まったメニューばかりです。そして、12時半の販売前から行列ができるほど人気のスコーンにも注目したいところ。香ばしい焼きたての香りを嗅いだら、ランチ後のデザートや小腹が空いた時のおやつとして欲しくなります。売り切れる前に急いで来店しましょう。

県庁の地下という場所柄、お昼時は職員の方々で賑わいますが、3割は外部からのお客さんだそう。広い空間と、地下とは思えない開放感は、つつい長居してしまう心地よさがあります。賑わいのピークを避けた11時半から12時に行ってランチをし、その後時間を気にしないでコーヒーを飲みながらゆっくり過ごすのがおすすめです。以前小さな店舗から、これだけ広い場所での再スタートには、店長の平尾さんも「不安があった」と言います。しかし、平尾さんご夫婦とスタッフさん全員が、心からお仕事を楽しんでいるのが伝わってきて、そのポジティブな



日替わり定食(ハンバーグ)税込880円



日替わり定食(チキン南蛮)税込880円

エネルギーこそがこのお店の最高の隠し味になっていると感じました。「とても良いスタッフに恵まれ、お客さんも来てくれてオープンして正解だった」という言葉が、全てを物語っています。

「STOOL」は、単なるランチスポットではなく、温かい笑顔と美味しいご飯、そしてほっと一息つける時間を与えてくれる佐賀の新しい「憩いの場所」です。

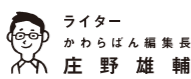
[INFORMATION]
STOOL ☎0952-37-0401●佐賀市内1丁目1-59 佐賀県庁地下 ●営業時間/ランチ11:30~14:00、カフェ11:00~12:00、12:30~17:00●定休日/土・日曜、祝日、年末年始●駐車場/あり(県庁地下駐車場)●インスタグラム @stool_saga



店内の様子

05 明るく元気な女将さんが迎えてくれる お客に寄り添う小料理屋さん

味工房 すずらん



ライター
庄野雄輔
かわらばん編集長



日替わり定食 税込1,200円。ある日のメインが「鯛カマの塩焼き」。フルーツとコーヒーも付きます

中央本町にある小料理屋「味工房 すずらん」。ランチは定食や丼ものを提供されているお店です。以前はよく通っていましたが、取材をきっかけに久しぶりに訪問させていただきました。店を切り盛りするのは、明るく元気な女将の森さん。ランチでお腹を十分に満たして帰り際にかけていただく一言「いってらっしゃい!」は、午後の仕事に向けてやる気を鼓舞していただけます。これはこのお店の大きな魅力です。

日替わり定食(税込1,200円)はメインを魚もしくは肉から選ぶスタイルで、それぞれ2~3種類から選べます(内容は日によって異なる)。人気No.1は写真の「鯛カマの塩焼き」。濃厚な旨味と程よい脂、プリッとふわとした食感が特徴です。肉料理は「牛肉のしれ煮」や「鶏の唐揚げ」、「豚肉の黄金焼」など。しれ煮が特に人気だそうです。

席に着いて注文を終えると、まず小鉢3品が出てきます。小鉢は野菜を多く使い、炒め物、和え物、漬物といったように3つそれぞれ違う味わいを楽しめます。メインが出てくる前に小鉢を食べるのが、全て揃ってから食べるのかは、その人次第。そして、メインとごはん、味噌汁、フルーツが運ばれ、食後のコーヒーがついて税込1,200円(ご飯と味噌汁のおかわりは各+100円)。品数豊富でバランスも十分です。私は今までは肉料理を注文することが多かったのですが、今回初めて人気No.1メニューの「鯛カマの塩焼き」を注文してみました。肉厚でふわっ

とぷりとした新鮮な鯛。塩加減も自分好みで抜群でした。秋冬には「鯛のあら炊き」を出すこともあるそうなので、それも楽しみです。また、日替わり以外では「山かけ丼」定食(税込1,200円)も人気だそう。ご飯にとろるとお刺身(漬け)が盛られた丼、小鉢3種、味噌汁、フルーツが付きます。かなりお得な丼のセットです。

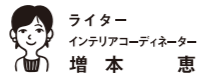
店主・森さんのモットーは、「できるだけお客さんの好みに寄り添うこと」です。塩加減や味の濃さの好みがあれば、遠慮なく言って貰って構わないそう。「まずは一回来てみんしゃい」と話す森さん。お腹はもちろん、心も元気で満たされる素敵なお店で。ぜひ足を運んでください。

[INFORMATION]
味工房 すずらん ☎0952-25-5757●佐賀市中央本町4-5●営業時間/11:30~13:30、18:00~22:00(ランチは水・土曜休み)●定休日/日曜、祝日●駐車場/なし



07 諸富の鮮魚店が運営する「海鮮食堂」 美味しさとリーズナブルを両立!

海鮮 花咲耶



ライター
増本恵
インチリアコーディネーター

佐賀市・白山の中心地にある食堂「花咲耶(はなさくや)」は、2015年のオープン以来、地元の人々の胃袋を満たし続けてきた人気店です。看板に掲げるのは「旬の魚を、日々のごはんに」。その言葉どおり、毎朝仕入れる新鮮な魚介を使った料理が評判を呼んでいます。店主の田中さんは、以前より佐賀・諸富で魚屋を営んできました。時代の流れとともにお客さんがスーパーへ流れ、商売が厳しくなったことをきっかけに、魚の魅力をもっと身近に届けたいという思いのもと、この食堂を開店。今でも毎朝4時には市場へ向かい、自らの目で選んだ魚を仕入れる日々。仕入れた魚は行商として買い物に行けない高齢の方々への元へも届けられ、地域の暮らしを支える存在にもなっています。

新鮮な魚を自分の手で仕入れているからこそ、メニューはどれも驚くほどリーズナブル。定食の人気No.1は「塩サバ定食(刺身付き)」で、海鮮丼をおさえて堂々の一位。ランチは税込900円と手ごろな価格ながら、刺身も味噌汁もどれも新鮮なものの。開店の11時30分には行列ができ、13時頃には売切ってしまう日もあるそうです。お米も契約農家から直接仕入れたものを使用し、炊きたてごはんは1杯までおかわり無料という心配りもうれしい。定番以外にも、「炙りサーモン丼」は女性客に人気が高く、常連客の中にはメニューを上から順に制覇していくツワモノもいるそう。最近ではネットで評判を知った海外からの来店客も増えており、地元だけでなく観光客にも愛される店となっています。

今回、最初は人気の海鮮丼を頂こうと思ったのですが、お隣の席の方の刺身定食のエビの大きいこと! まるるの新鮮さが見ただけで伝わってきました。思わず気持ちが変わり、刺身定食を注文。白いごはんの湯気とともに、艶やかな赤身と透き通る白身、ぷりっとしたエビが並ぶお皿に心が躍ります。まわりを見渡すと同じ定食を食べている方が多く、皆さんもそのおいしそうな様子に惹かれたのかもかもしれません。



特大の恵比(寿)フライ(1セット10本)税込3,000円

店内は家庭的で温かみのある空間。昼時には近隣の会社員で賑わい、どこか懐かしさを感じさせる雰囲気も広がっています。魚屋として培った目利きと仕入れ力、そして「毎日のごはんをおいしく」というまっすぐな思いが詰まった一膳は、今日も誰かの心と体を満たしています。さらに、娘さんが手がける「えびフライ」のネット販売も人気を集めており、家庭でも「花咲耶」の味が楽しめるという好評のようです。

10年という年月の中で、「花咲耶」は単なる食堂を超え、地域の暮らしを支える「魚のある日常」を提供する存在になっています。

[INFORMATION]
海鮮 花咲耶 ☎0952-29-0787●佐賀市白山2丁目3-15●営業時間/11:30~13:30(なくなり次第終了)●定休日/土、日曜●駐車場/なし●インスタグラム @hanasakuya888



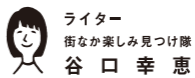
店内の様子。全てテーブル席です



白山アーケード内にあります

04 さりげない気遣いがうれしい 「ただいま」と帰りたくなるお店

K1



ライター
谷口幸恵
街なか楽しみみつけ隊

エスプラッツの南側、狭い路地に入って少し進むと紺色の大きな暖簾がかかるお店が見えます。よく見ると暖簾の隅に「K1」の文字。カウンターとテーブル席が数席のスッキリとした店内から「いらっしゃーい」と声がかかりました。店主の蒲原典子さんにお話を伺いました。この場所でのスタートは2025年6月からというフレッシュなお店ですが、近くで長年飲食店をされていたそうです。常連の方も多く、実際に私が伺った時も、一人のお客さんが入店するなり「メニューに書いてないのは今日なにかあるの?」と声をかけられているのを目撃しました。「メニュー、こんなにたくさんあるよ!」と思った私が成り行きを見守っていると、蒲原さんが顔色も変えずに「トクカツはできるよ」と答えられていてびっくり。後にお話を伺うと、アジフライ食べたいくれどできる? など、できるときはリクエストに応じていると笑って話してくださいました。

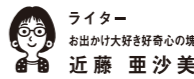
注文の前に出されたお茶を飲んで待っていると、私が注文した「豚肉のボン酢炒め定食」(税込750円)が届きました。一目見て、わー!とうれしくなるほどのボリュームたっぷりの野菜を使ったメインのおかず。それに副菜三品とお漬物に味噌汁がつき、お箸は置きに置かれていました。お隣に座られている高齢の女性が「それは何?美味しそうね」と声をかけてくれました。実は、その方が召し上がられていた鮭のホイル焼きを「美味しそうだな」と私はぼんやり思っていたので、多分お互いに心の中で「次はそれを頼もう」と考えていたかもしれません。実際にいたたいてみて、どのおかずもひと手間かけられており、外食では取りにくい栄養をバランスよく美味しく摂られるありがたいお店だなと、つくづく感じました。

「お客さんにはお腹いっぱい食べてほしいし、美味しかったと言ってもらいたい。儲けをあまり考えてないのと、私はとにかく人に恵まれているからやっていけている」と言い切る蒲原さんの謙虚さと器の大きさを眩しく感じました。



06 11月より土曜、祝日の昼営業がスタート! 健康と栄養を意識した定食はいかが?

あい菜食堂



ライター
近藤亜沙美
お出かけ大好き好奇心の塊

佐賀市水ヶ江にある施設「みずがいえ」の2階にある「あい菜食堂」。1日に必要な350gの野菜摂取を応援!をコンセプトに、健康と栄養バランスを考えた食事を提供しているお店です。

定食やお弁当には、メインとは別に副菜として、キャベツ、玉ねぎ、にんじん等の7種類ほどの蒸し野菜が添えられており、味は健康を意識してカロリー控えめで薄味なのが特徴的です。定食でお店が一番おすすめしている「彩りランチ」(税込900円)は、野菜中心の9種類の小鉢にご飯と味噌汁、サラダがついています。小鉢はどれも味や調理方法が異なっており、色んな味が楽しめるのが魅力。こだわりの一つであるご飯は、白ご飯、かしわご飯、十六穀米、もち麦から選べます。そして、この「彩りランチ」と「シシリアンランチ」(税込800円)は佐賀県が設けた健康メニューの「うまっ!ヘルシー」に先日認定されたそうで、野菜の量、塩分、カロリー等、一定の基準をクリアしており高齢者も嬉しいメニューと言えます。実際に私もその「彩りランチ」をいただきました。その名の通り、彩りが綺麗で味もとても良く、ご飯もふっくらツヤツヤが甘味があり、何もかもパツパツで大満足でした!他の定食メニューとしては「あい菜ランチ」(税込1,000円)そして、お弁当のテイクアウトも人気ということでした。

「あい菜食堂」では、面白い企画が催されているのも注目したいところ。



チキン南蛮定食 税込850円。+100円で追加のタルタルもできます

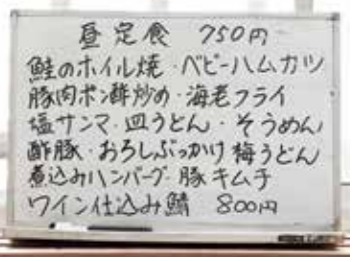
お酒一杯からでも気軽に越えただけたらと思います。お待ちしております」と大将の田中さん。非常の優しい店主さんでした。

もつ蔵は「今日のがつつり食べるぞー!」という気分の時に、ぜひおすすめしたいお店の一つ。お試しあれ!

[INFORMATION]
もつ蔵 ☎0952-97-7577●佐賀市中央本町5-12●営業時間/11:30~14:00(OS 13:30)、17:30~23:00(OS 22:30)●定休日/日曜●駐車場/なし●インスタグラム @motsukura



エビフライ定食(税込750円)



いろんな定食があります。全部リーズナブル!



お店の外観。紺色の暖簾が営業の目印



彩りランチ 税込900円



「うまっ!ヘルシー」に認定



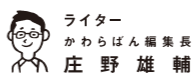
店内の様子

例えば、毎月第四水曜に「九州うまもんフェア」と題して、月がわりで九州各地のご当地メニューを提供したり、日にち限定メニューの提供が行われたりしています。「毎月1日、15日のおはぎの日では、外が餅米、中が餡子という自慢の黒米おはぎ(4個税込500円、6個税込700円)がおすすです」と料理長の松瀬さん。新メニューや新しい企画のことに楽しそうに話される松瀬さんの姿は印象的でした。それと、注目したい最新情報が一つ!なんと11月から土曜と祝日にお昼の営業がスタートしました。メニューは平日とは異なるようですが、平日に行けない方は要チェックです。皆さんもぜひ足を運んでくださいね!

[INFORMATION]
あい菜食堂 ☎0952-20-0901●佐賀市水ヶ江1丁目2-22●営業時間/月~金曜11:00~16:00※ランチは11:00~14:00、土曜・祝日11:00~14:00※食堂のイートインスペースは開放してあります(利用時間 月~土曜、祝日9:00~18:00)●定休日/日曜●駐車場/あり●インスタグラム @aisai.shokudo

08 お腹いっぱい食べたい気分の時におすすめ 人気No.1は手作りタルタルのチキン南蛮定食

もつ蔵



ライター
庄野雄輔
かわらばん編集長

中央本町の佐賀信金本店から目と鼻の先に位置する居酒屋「もつ蔵」。道沿いにひっそりと置いてある、小さな立て看板が営業の目印のお店で、2024年5月に今の場所にオープンしました。店名の通り、「もつ鍋」(夜のみ)をウリにしており、食べ方はしょうゆ味、味噌味、自家製ボン酢+ゴマから選ぶことができます。もちろんもつは国産。また、夜はハラミや牛ハツ、牛タンなどお肉の単品メニューも充実しており、その流れでランチは肉料理をメインにした「リーズナブル」な定食メニューが人気を博しています。

定食の種類は、「チキン南蛮定食」(税込850円)、「唐揚げ定食」(税込850円)、「アジフライ定食」(税込850円)、生姜焼き定食(税込850円)、「ハラミ丼定食」(税込950円)など。どれもご飯、サラダ、味噌汁、小鉢、漬物がついています。この中で、人気No.1はチキン南蛮。甘酢が絡んだジューシーな鶏唐揚げと手作りのタルタルソースは、シンプルに美味しい組合せです。個人的にタルタルソースは断然具材の食感を楽しめる手作り派です。そして、アジフライはしょうゆ、タルタル、ソースから選べます(タルタル追加の場合は+100円)。1日限定10食の「ハラミ丼定食」は、果物の甘みをいかしたしょうゆベースのたれがかかった熱々のハラミがご飯ののった、根強い人気メニューだそうです。そんな中、私は取材に向けてのランチで、生姜焼きにチャレンジしました(その時はチキン南蛮が人気No.1とは知らなかったのですが、気分が生姜焼きをチョイス)。豚肉と野菜に濃いめのタレが絶妙に絡んでいたのですが、思わずご飯を食べ過ぎてしまいました…。ちなみに、もつ蔵は基本のご飯の量が多いので、一般的に大盛りを頼むことが多い方なら普通盛り、普通盛りを頼む方は少な目で注文した方がいいかも。すごくお腹が空いている場合は、ぜひ最初から大盛りをどうぞ!(ご飯の大盛りは+100円)。

「ランチタイムは職場のお昼休みで来店される方が多いので、お待たせしないようにスピーディに提供すること、できるだけお値で提供することを意識しています。また、夜もちょい飲みで、



佐賀信金本店の南にある路地内にあります